Mut zur Angst

Lissa Rankin

Was drin ist für dich: Angst als Lehrerin für inneren Frieden und Wachstum nutzen.

Fühlst du dich häufig gestresst? Stress ist die Maske, hinter der sich die vielen verschiedenen Ängste unseres Lebens verbergen. Vielleicht hast du Angst, im Job Fehler zu machen und schlecht dazustehen; Angst, dich in Beziehungen verletzlich zu zeigen; oder Angst, dir einzugestehen, dass du dringend eine längere Auszeit brauchst.

Lissa Rankin litt ihr Leben lang unter kleineren und größeren Ängsten. Nach einem Raubüberfall entwickelte sie gefährlichen Bluthochdruck und Herzprobleme. Die Ärzte verschrieben ihr sieben verschiedene Medikamente. Erst durch ihre eigene Recherche erkannte sie, dass unangebrachte Ängste – die Bedrohung durch den Überfall war lange vorbei – anfällig für körperliche Krankheiten machen. Mithilfe mentaler und spiritueller Übungen gelang es ihr, ihre Ängste zu transformieren. Mittlerweile hat sie die Medikamente abgesetzt und Bluthochdruck und Herzprobleme sind verschwunden.

Meist wollen wir Angst schnell loswerden. Dabei kann sie ein wertvoller Lehrer sein und uns Hinweise geben, wo wir wachsen und heilen können. Die Blinks zeigen dir, wie Ängste unsere körperliche Gesundheit beeinträchtigen und wie du dich aus ihrem Klammergriff befreist und ein mutiges und authentisches Leben führst.

In den Blinks lernst du außerdem,

was du von Rotkäppchen über Angst lernen kannst,
auf welchen vier Grundprämissen die meisten Ängste fußen und
wie du deinen inneren Leitstern findest.

Angst wird häufig als Feind missverstanden.

Lissa Rankin war mit ihrer Cousine im Cabrio zu einem Aussichtspunkt in Colorado Springs unterwegs, als vor ihr ein Wagen hielt und die beiden Frauen zum Abbremsen zwang. Zwei Männer mit Sturmhauben kamen auf sie zugerannt, zwangen sie mit vorgehaltenen Waffen, ihr Auto zu verlassen und rissen die Handtaschen an sich. Die beiden Frauen hatten Todesangst.

Wenn akute Gefahr für Leib und Leben besteht wie bei einem Raubüberfall, ist Angst eine angebrachte und nützliche Reaktion: Sie setzt im Körper eine Stressreaktion in Gang, die uns kampf- oder fluchtbereit macht. Das Ziel, die Angst pauschal überwinden zu wollen, wie man es häufig hört, ist also keine gute Idee. Wir würden leichtsinnig und in realen Gefahrensituationen weniger schnell und instinktiv reagieren. Angst ist überlebensnotwendig.

Das Problem ist jedoch, dass viele Menschen permanent unter Ängsten leiden, obwohl das Leben in der westlichen Welt für die meisten von uns heute so sicher ist wie nie zuvor in der

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Geschichte. Menschen leiden unter unbegründeten Ängsten. Sie haben Angst vor Fantasien, die sich nur in ihrem Kopf abspielen.

Vielleicht kennst du das selbst: Du hast Angst, deinen Partner zu verlieren, fürchtest, dass das Geld im Alter nicht reicht, oder hast das diffuse Gefühl, dass irgendetwas mit deiner Gesundheit nicht in Ordnung ist. Doch selbst solche Ängste haben ihr Gutes. Denn sie lenken deinen Blick auf Bereiche in deinem Leben, die nach Heilung rufen.

Wenn du immer wieder finanzielle Sorgen hast, ist das möglicherweise ein Hinweis auf ein in deiner Kindheit erlerntes Muster. Um dich davon zu befreien und auf deinem Bankkonto ein üppiges Polster anzulegen, musst du zunächst veralteten Glaubenssätzen auf die Spur kommen. Wenn du fürchtest, deinen Partner zu verlieren, kann darin ein Hinweis liegen, dass du deiner Beziehung mehr Aufmerksamkeit schenken solltest. Und deine Gesundheitssorgen könnten ein intuitives Wissen sein, dass dein aktueller Lebenswandel dich verfrüht ins Gras beißen lassen wird.

Statt deine Ängste einfach als Hirngespinste abzutun, ist es klüger, mit ihnen Freundschaft zu schließen. Schließlich wollen sie dich, genau wie die Angst in der akuten Gefahr, nur vor Verletzungen und Schaden beschützen. Unbegründete Angst kann eine großartige Lehrmeisterin sein, wenn du sie als solche nutzt.

Das heißt aber nicht, dass du sie einfach hinnehmen solltest. Denn dann gerät dein Körper in einen chronischen Stresszustand.

Chronische Angst und Stress machen krank.

80 Prozent aller Arztbesuche gehen nach Schätzungen der US-Gesundheitsbehörde auf Stress zurück. Im deutschsprachigen Raum dürfte es nicht viel anders aussehen. Für unseren Körper spielt es dabei keine Rolle, ob wir von Stress oder Angst reden – die Reaktion ist dieselbe, und sie ist toxisch.

Der Harvard-Physiologe Walter Cannon entschlüsselte vor mehreren Jahrzehnten als erster, welche Reaktionen dabei im Körper ablaufen, und prägte den Begriff Stressreaktion. Erleben wir intensive Gefühle, registriert das die Amygdala, eine Kernregion in unserem Gehirn. Sie leitet Signale an die Steuerzentrale des Nervensystems, den Hypothalamus, weiter. Daraufhin werden die Stresshormone Kortisol und Adrenalin ausgeschüttet und das sympathische Nervensystem wird aktiviert. Das wiederum setzt eine ganze Reihe von Stoffwechselprozessen in Gang, die uns auf Kampf und Flucht vorbereiten.

Die Stressreaktion beschert uns nicht nur eine schnellere Reaktionsfähigkeit, sondern auch einen hohen Puls und Blutdruck. Sie drosselt die Immunabwehr und regelt die Blutversorgung der Fortpflanzungsorgane herunter. Für kurze Zeit ist das unproblematisch. Wird Angst jedoch zum Dauerzustand, entsteht daraus eine echte Gesundheitsgefahr. Stress und unbegründete Ängste sind also alles andere als eine Lappalie.

Rührt eine Angst von einem Trauma her und wird sie wieder und wieder getriggert, reagiert die Amygdala immer heftiger, sodass sich Angst irgendwann selbst dann zeigt, wenn objektiv gar kein Grund dafür besteht. Weil die Stressreaktion häufig abläuft, verschleißt der Hippocampus, ein Gehirnareal, das für die Gedächtnisbildung verantwortlich ist. Die Folge: Es gelingt uns immer schlechter, neue, positive Erinnerungen zu speichern.

Wenn du unter einer traumatischen Angst leidest, bringt es nichts, per Beschluss zu entscheiden, keine Angst mehr zu haben. Die Stressreaktion stammt aus der Urzeit der Evolution und läuft ohne Einwirkung des kognitiven Verstandes ab. Such dir in diesem Fall professionelle Unterstützung, um neue Verschaltungen in deinem Nervensystem aufzubauen und die Fehlfunktion zu beheben.

Der Gang zum Experten ist aber nicht immer notwendig. Denn unser Körper hat ein eigenes Gegenmittel zur Stressreaktion: die Entspannungsreaktion. Sie aktiviert das parasympathische Nervensystem und tritt ein, sobald die Angst abgeklungen ist. Der Blutdruck reguliert sich, die Stresshormone ziehen sich zurück und Verdauung und Fortpflanzung können wieder im Normalbetrieb ablaufen. Die Selbstheilungsprozesse im Körper nehmen ihren Betrieb auf.

Ob dein Körper die Entspannungsreaktion aktiviert, kannst du selbst beeinflussen: indem du positive Glaubenssätze entwickelst, dich kreativ betätigst, ein gesundes Sexleben führst, meditierst, eine spirituelle Praxis pflegst oder dich mit liebevollen Menschen umgibst.

Am effektivsten ist es aber, chronische Ängste an der Wurzel zu packen.

Die Wurzeln unangebrachter Ängste liegen in vier angstgeprägten Grundprämissen.

„Wer nicht hart arbeitet, erreicht auch nichts." Eine solche Überzeugung fühlt sich für dich vielleicht wie die Wahrheit an. Dabei ist sie nichts anderes als ein Glaubenssatz, der dich in deiner Lebensqualität einschränkt.

Chronische Ängste beginnen immer mit einem Gedanken. Achte einmal darauf. Erst kommt der Gedanke, dann das Gefühl. Und viele dieser Angst erzeugenden Gedanken fußen auf einschränkenden Glaubenssätzen: „Ich bin nicht gut genug." „Ich habe einfach kein Glück." „Ich gehöre nicht dazu."

Egal, wie deine Überzeugung lautet, sie lässt sich mit großer Wahrscheinlichkeit auf eine von vier angstgeprägten Grundprämissen zurückführen, die dir in der Kindheit unbewusst mitgegeben wurden:

Ungewissheit ist prekär.
Ich ertrage es nicht, zu verlieren, was mir kostbar ist.
Die Welt ist voller Gefahren.
Ich bin ganz allein.
Viele von uns tragen diese kulturell geprägten Überzeugungen in sich. Unsere Eltern meinten es gut: Sie wollten uns vor Gefahren warnen, uns auf das Leben vorbereiten und

uns in Sicherheit wissen. Doch die Glaubenssätze, die dadurch in uns entstanden sind, können später als Erwachsene für uns hinderlich sein.

Historisch betrachtet hatten es Menschen in puncto Angst früher einfacher. Noch vor einigen Jahrhunderten war das Leben sehr viel gefährlicher und Tod und Verlust gehörten zum Alltag einfach dazu. Mit den Ungewissheiten des Lebens konnte man dennoch gut umgehen, weil man Trost im Glauben und in mythischen Vorstellungen fand. Dieser Halt fehlt uns aufgeklärten Menschen, und unsere Versuche, das Leben zu kontrollieren und Sicherheit zu schaffen, führten zu einer Ausbreitung angstvoller Glaubenssätze.

Du kannst diese Überzeugungen allerdings transformieren. Mach dir bewusst, dass dein einschränkender Glaubenssatz nur ein Gedanke ist, und überlege dir, welchen bestärkenden Gedanken du stattdessen denken könntest. Allein dieser Schritt kann sehr befreiend wirken.

Die vier angstgeprägten Grundprämissen kannst du durch vier ermutigende Wahrheiten ersetzen:

Ungewissheit ist das Tor zu neuen Möglichkeiten.
Verlust ist etwas Natürliches und kann Wachstum bewirken.
Alles im Universum hat seinen Sinn.
Wir sind alle eins.
Gut möglich, dass dein Verstand die Wahrheiten spontan ablehnt. Doch sie sind genauso wahr wie deine bisherigen, angstvollen Überzeugungen. Du weißt, dass die ermutigende Perspektive stimmt, wenn du dich mit deiner Intuition verbindest. Das gelingt dir nicht? Vielleicht könnte es daran liegen, dass dein Verstand von deinem kleinen Ich gesteuert wird.

Widme dich deinem kleinen Ich, um dich aus der Umklammerung der Angst zu lösen.

„Das wird ohnehin nichts!“ „Bist du dazu nicht viel zu alt?“ Wir alle haben einen Teil in unserer Psyche, der übervorsichtig und ängstlich ist. Manche nennen ihn die Stimme des Egos, Lissa Rankin nennt ihn das kleine Ich – ein kindlicher Anteil in dir, der dir allerlei Ängste einreden kann, wenn du nicht aufpasst.

Wie sich dieser Anteil der Psyche herausbildet? Er entwickelt sich bereits in der Kindheit durch die Erziehung, kann aber auch noch später im Erwachsenenalter geprägt werden, zum Beispiel durch traumatische Erlebnisse.

Das kleine Ich ist auf deine Sicherheit bedacht. Damit dir vom Weckerklingeln bis zum Lichtausknipsen auch wirklich nichts passiert, redet es unentwegt mit dir. Und als wäre das Dauergeschnatter nicht genug, vertritt es hin und wieder sogar gegensätzliche Meinungen.

„Der Umzug ist eine total blöde Idee, weil du dann noch einmal ganz von vorne anfangen musst und niemanden kennst.“ – „Aber eigentlich kann es nur besser werden, denn hier bist du auch nicht glücklich und hast nie Anschluss gefunden.“

Wenn du wieder einmal in einer Grübelschleife festhängst, mache dir bewusst, dass hinter dem ganzen Hin und Her nichts anderes als blanke Angst steht. Das kleine Ich einfach zu ignorieren wäre allerdings der falsche Weg, denn dann schreit es nur umso lauter.

Versuche stattdessen, dich mit deinem inneren Leitstern zu verbinden, deiner Intuition. So kannst du in eine erwachsene Haltung finden und dich deinem kleinen Ich liebevoll zuwenden. Stell dir dazu vor, wie eine fürsorgliche Großmutter sich eines traurigen Kindes annimmt oder wie ein Schutzengel mit dir sprechen würde.

Manchmal musst du deinem kleinen Ich vielleicht erst Raum geben, um wütend zu sein und zu toben, ehe du in der Lage bist, den erwachsenen Teil in dir anzuzapfen und die Situation mit mehr Klarheit zu bewerten.

Es ist nicht immer leicht, seinen inneren Leitstern freizulegen. Was hilft, sind Stille, Meditation und die Praxis, gedanklich im Hier und Jetzt zu bleiben, statt sich der Zukunft oder der Vergangenheit zu widmen. Je besser dir das gelingt, desto enger wird dein Kontakt mit deinem Leitstern und desto größer wird dein Mut. Und der ist angesichts der Unwägbarkeit des Lebens das wichtigste Gegenmittel gegen Angst.

Lerne den Umgang mit Ungewissheit.

Mit 30 erhielt Kris Carr die Diagnose Krebs: weit fortgeschritten, inoperabel. Die Ärzte prognostizierten, dass sie innerhalb der nächsten zehn Jahre sterben würde. Doch Kris wollte das nicht akzeptieren. Sie änderte ihre Lebensweise und widmete sich spirituellen Übungen. Bei den jährlichen CT-Untersuchungen zeigte sich allerdings immer das gleiche Bild: Der Krebs wuchs zwar nicht, schrumpfte aber auch nicht. Nach zehn Jahren beschloss sie, den Krebs anzunehmen und ihr Leben auch ohne Hoffnung auf Heilung in vollen Zügen zu genießen. Dann, im elften Jahr, wurden die Tumore erstmals kleiner.

Eine Krebsdiagnose macht die Flüchtigkeit des Lebens schmerzvoll bewusst. Jeder von uns könnte morgen tot sein. Hinzu kommt die Ungewissheit über das Wann und das Wie – das kann mitunter beängstigender sein als der Tod selbst. Daher ist die wohl wirksamste spirituelle Übung gegen Angst, Frieden zu schließen mit der Ungewissheit.

Heutzutage herrscht allerdings ein regelrechter Sicherheitsfanatismus. Wir versuchen, uns gegen alle möglichen Risiken zu versichern. Oft haben wir Angst vor Armut; aber haben wir dann Vermögen aufgebaut, sitzt uns die Angst im Nacken, es zu verlieren. Unser Kontrollbedürfnis ist unersättlich.

Statt diesen Ängsten ins Auge zu sehen, betäuben viele Menschen sich mit Essen, Zigaretten, Alkohol oder Konsum. Das verschafft zwar kurzfristig Linderung, bringt langfristig aber nur mehr Probleme.

Wer sich seinem inneren Leitstern zuwendet, muss hingegen keine Nebenwirkungen fürchten. Angst wird aus dem Verstand gespeist – unsere Intuition aber, unser innerer Leitstern, braucht keine Gewissheit und fühlt sich auch in ungewissen Umständen wohl.

Um deinen ängstlichen Verstand zu beruhigen, mach dir bewusst, was du alles verpasst, wenn du nur auf Sicherheit spielst: Neugier, Kreativität und Abenteuer brauchen das Unbekannte!

Die Unsicherheitstoleranz ist wie ein Muskel: Willst du dauerhafte Ergebnisse sehen, musst du sie regelmäßig trainieren. Mach mal eine Fahrt ins Blaue! Steig in ein Auto ohne Navi und erkunde die Gegend. Oder buche einen Kurs, in dem du etwas völlig Neues lernst. Wenn du erst merkst, dass du es überlebst und vielleicht sogar Spaß hast, wird es immer leichter.

Aber übertreib es nicht: Viele Menschen entwickeln nach einer Weile richtig Lust am Abenteuer und werden leichtsinnig. Nutze deinen Verstand und stürz dich nicht kopfüber in gefährliche Situationen. Nach einer Weile pendeln sich die meisten in der Mitte ein: Sie haben keine Angst mehr vor dem Unbekannten und treffen Entscheidungen mit kritischem Urteilsvermögen. Diese Haltung fällt umso leichter, je mehr du überzeugt bist, dass das Universum ein freundlicher Ort ist.

Entwickle Vertrauen, dass das Universum sinnerfüllt ist.

Als Lissa Rankin acht Jahre alt war, ging sie einmal allein in den Wald, um bunte Herbstblätter zu suchen. Als sie nach einem besonders hübschen Exemplar angelte, rutschte sie einen Abhang hinunter und konnte sich noch gerade so an einer Wurzel festklammern. Da tauchte plötzlich ein Wanderer über ihr auf und zog sie mit seinem Gehstock nach oben. Sie brauchte einen Moment, um sich zu sammeln. Als sie aufsah, war der Wanderer verschwunden.

„Da hat dir Gott einen Engel geschickt“, meinte ihre Mutter, als sie von dem Zwischenfall erfuhr. Im Laufe ihres Lebens machte Lissa Rankin weitere Erfahrungen, die sie daran glauben lassen, dass es unsichtbare Kräfte gibt, die Menschen schützen, und sie deshalb nicht in Angst leben muss. Der Glaube an ein Universum, das sinnerfüllt ist und sich zum höchsten Wohl organisiert, kann unangebrachten Ängsten ihre Spitze nehmen.

Als Ärztin in der Notfallaufnahme veranlasste Lissa Rankin einmal einen Test bei einer schwangeren Patientin, für den es objektiv keine Notwendigkeit gab, zu dem ihr aber ihre Intuition riet. Das Ergebnis: Sie entdeckte eine gefährliche bakterielle Infektion, die dem Kind unerkannt das Leben gekostet hätte.

Mittlerweile ist Rankin überzeugt, dass die Intuition das Medium ist, mit dem das Universum mit uns kommuniziert und uns spirituell führt. Auch in der Wissenschaft wird bereits seit den 1930er-Jahren die anormale Kognition untersucht, also das Phänomen, dass Menschen manchmal Dinge wissen, die sie eigentlich gar nicht wissen können.

Spirituelle Führung kann dabei nicht nur durch innere Eingebungen erfolgen, sondern auch ganz subtil sein. Vielleicht hast du bestimmte Ereignisse bisher als Zufälle abgetan, dabei waren es Synchronizitäten des Universums. Dein Blick fällt in der Buchhandlung auf einen Titel, der dich genau jetzt besonders anspricht. Du schwankst zwischen zwei Jobangeboten

und die Postleitzahl eines Unternehmens enthält für dich bedeutsame Zahlen. Oder du erhältst einen unerwarteten Anruf, der dir weiterhilft. Wenn du bewusst Ausschau hältst, wirst du mehr und mehr solcher Hinweise entdecken.

Darauf zu vertrauen, dass das Universum sinnerfüllt ist, heißt aber nicht, dass du auf Verlust und Schwierigkeiten nicht emotional reagierst. Wenn du mit gesundheitlichen Problemen kämpfst, einen geliebten Menschen verlierst oder finanzielle Sorgen hast, ist es ganz natürlich, mit Wut, Trauer und Verzweiflung zu reagieren. Aber du solltest nicht in diesen Gefühlen stecken bleiben.

Wie du aus schwierigen Emotionen herausfindest? Nun, zum Beispiel, indem du deine sozialen Beziehungen pflegst.

Suche Unterstützung und biete Unterstützung an.

Ob Rotkäppchen oder das tapfere Schneiderlein – schon die klassischen Märchen wussten, dass Helden nicht ohne Helfer auskommen. Wenn du dich auf den Weg machst, deine Angst in Mut zu verwandeln, begibst du dich auf deine eigene Heldenreise. Aber du musst nicht alleine auf diese Reise gehen.

Wahrscheinlich werden einige deiner Freunde skeptisch reagieren, wenn du ihnen von Intuition und dem Vertrauen ins Universum erzählst. Viele Menschen sind in ihrem kleinen Ich gefangen und nicht bereit, sich an ihrem inneren Leitstern zu orientieren. Und gerade am Anfang deiner Reise können die Zweifel der anderen verunsichernd sein.

Umgib dich daher mit unterstützenden Menschen, mit Wegbegleitern. Solche Seelengemeinschaften findest du in Yogagruppen, Tanzkursen, Männer- oder Frauentreffs, Retreats und Freiwilligenprojekten. Du kannst sie als Forum nutzen, das dich aufbaut, dich motiviert und vor dem du dich verantwortest.

Wertvoll sind auch Mentoren, die dir auf deiner Reise schon ein paar Stationen voraus sind. Der Kontakt zu solchen mutigen Menschen hilft, dem inneren Kritiker etwas entgegenzusetzen, wenn er dir einredet, dass „man“ das nicht macht, oder dich ermahnt, was denn „die anderen“ denken werden.

Vor allem in herausfordernden Lebenssituationen ist die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten wichtig. Der menschliche Organismus hat sogar eine intelligente Systematik eingebaut, die uns dabei hilft, uns in stressigen Situationen Unterstützung zu suchen. Der Körper schüttet Oxytocin aus, das sogenannte „Kuschelhormon“, das uns motiviert, uns mit anderen zu verbinden. Es schützt uns außerdem vor den toxischen Auswirkungen der Stressreaktion im Körper.

Eine US-Langzeitstudie fand heraus, dass sich das Sterberisiko eines Erwachsenen mit jedem belastenden Lebensereignis um 30 Prozent erhöht. Diese beängstigend hohe Zahl galt aber nicht für jene Studienteilnehmer, die sich für andere engagiert hatten. Hier erhöhte Stress die Sterbewahrscheinlichkeit nicht.

Offenbar profitieren Menschen von sozialen Beziehungen in beide Richtungen: Sowohl die Unterstützung durch andere als auch die Fürsorge für andere sorgt für Resilienz.

Allerdings solltest du anderen nicht aus einem Erlöserkomplex heraus helfen. Achte darauf, dass du dich zunächst um deine eigenen Bedürfnisse kümmerst und dich aus ehrlichen Motiven für andere einsetzt. Nur dann wird sich dein Nervensystem entspannen und dich mit Oxytocin belohnen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Ängste sind oftmals unbegründet. Wer häufig Angst hat, ist anfälliger für Krankheiten und stirbt – statistisch gesehen – früher. Die gute Nachricht: Du kannst Ängste auch als Lehrmeisterinnen nutzen. Dazu musst du jene Glaubenssätze verändern, auf die deine Ängste zurückgehen, und anfangen, das Universum als einen freundlichen Ort zu betrachten. Wenn du deiner Intuition vertraust und dich mit Menschen umgibst, die dich unterstützen, kannst du seelische Verletzungen in dir heilen und persönlich wachsen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Kümmere dich um dein kleines Ich

Wenn du spürst, dass Angst in dir aufkommt, ziehe dich für ein paar Minuten zurück. Sprich aus der Haltung deines inneren Leitsterns heraus zu deinem kleinen Ich und erspüre, was es gerade braucht: Trost, Schlaf oder die Erlaubnis, einen Wutanfall zu bekommen? Nimm dir den Raum dafür.

Erstelle eine Liste deiner unangebrachten Ängste.

Verschaffe dir eine Übersicht über all die Ängste, die dich latent stressen und einschränken. Sieh dir die Liste an: Welche Botschaft in Sachen Heilung ist darin für dich enthalten? Welche Ängste waren dir bislang gar nicht bewusst? Wo kannst du spirituell wachsen?

Bitte um ein Zeichen.

Wenn du Zweifel hast, ob alles im Universum einen Sinn und Zweck hat, und du dich nicht von einer höheren Macht geführt und beschützt fühlst, bitte um ein Zeichen. Wichtig: Löse dich dann wieder von deiner Bitte und sei offen für die Form, in der du das Zeichen erhältst. Es kann im Traum, als Symbol auf Plakaten oder Nummernschildern oder als Zeile in einem Buch zu dir finden.